



责编/于慧琳  
美编/宋平艇  
审读/孙勇

1月15日,岛城初中生和小学生的寒假正式开启,一周后,普高、中职学生也将进入“寒假模式”。寒假不仅是孩子们身心放松的时光,更是一个自我提升和兴趣培养的时机。寒假伊始,家长们可以与孩子共同规划假期生活,合理安排学习、体育锻炼、社会实践活动、休闲娱乐的时间,既保证孩子们得到充分休息,又能让他们在假期中有所收获,过一个充实快乐的寒假。如何科学规划寒假,做到高效利用假期?晚报邀请了三位岛城中小学名师,为学生和家长们送上锦囊妙计。

# 寒假这样过 有趣有收获

## 如何科学规划假期生活 青岛中小学名师来支招

### 小学生

### 有学有玩有锻炼 坚持每日阅读

●出场名师:王兰 青岛富源路小学语文教师,市北区教学能手,市北区优秀班主任



青岛富源路小学教师王兰。(学校供图)

持每日阅读很重要,每天至少阅读30分钟,“阅读不仅能增长知识,还能培养良好的性格和习惯。选择自己感兴趣的书籍,如科普类、文学类、历史类等,也可尝试阅读一些英文书籍,既能提高英语水平,又能拓宽国际视野。”此外,在假期里积极参与家庭劳动和社会实践活动,如帮助家长做家务、参加社区公益活动等,通过这些活动,不仅能够增强实践能力和动手能力,而且可以培养责任感和独立能力,学会感恩和回报社会。

### 初中生

### 安排计划有侧重 培养兴趣特长

●出场名师:陈淑芬 青岛六十五中数学教师,曾获教育部优课奖、中国教科院优秀心理案例奖等



青岛六十五中教师陈淑芬。(学校供图)

排一些可以让孩子放松的家庭活动,让家庭充满理解与温馨,让孩子卸下心理包袱,提升寒假学习与生活质量。除了学习外,可以利用假期熟悉乃至掌握一项特长技能,在阅读、绘画、音乐、体育或其他领域,选择自己感兴趣的进行探索和训练,促进全面发展。寒假也是学生参与社会实践活动的好时机,学生可以参加社区服务、志愿者活动、文化体验以及研学旅行,在真实社会场景中完成任务,在锻炼中开阔视野,增强社会责任感,促进思维的发展与思想的成熟。“寒假里要让孩子尽可能参加家务劳动,不但能促进孩子对父母的理解,还可以培养孩子的个人自理能力。”陈淑芬提醒家长,让孩子在具体家庭事务中体会家庭生活的快乐与烦恼,学会承担家庭责任,促进自我成长。家长也要充分利用家庭成员相聚较多的时间,高质量地陪伴孩子,和孩子一起阅读、出游、参加社会活动等,在活动中增进彼此了解,为孩子提供更有针对性的指导。

### 高中生

### 分段定量做作业 保持学习节奏

●出场名师:陈鹏先 青岛五十八中生物教师、资深班主任,所带班级多次获青岛市先进团支部称号



青岛五十八中教师陈鹏先。(学校供图)

复习,进一步打好基础,有弱项的及时补弱。高三学生正在一轮复习的收尾阶段,不仅要注重基础知识的巩固,还要及时总结反思一些重点题型。不同学习水平的学生要“量身定制”自己的寒假学习方案;成绩比较突出的学生可以适当拔高,在强基方面有所加强;中等水平的学生利用好寒假作业,贯彻老师的要求“做批改问”,真正把作业吃透,再有时间的话可以抓一下强科,让自己的拳头学科更硬一点;基础弱一些的学生,寒假主要任务则是把落下的内容抓紧时间补回来。高中生的寒假不仅要安排好学习,也要做好体育锻炼计划,陈鹏先建议同学们假期每天至少安排一个小时的体育锻炼。另外,高一、高二学生通过参与丰富多彩的社会实践活动,如走进养老院进行志愿服务,或是参加一些与专业相关的实践活动,如探究中国传统文化、基于兴趣延伸拓展信息技术课程,充实假期生活,提升综合素质。观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真 于娜

## 教授为艺考生 “把脉”专业技能

### 青岛艺校举办服装表演专业技能大赛,丰富校园生活

本报1月15日讯 近日,青岛艺术学校“中升杯”服装表演专业技能大赛暨2024—2025学年奖学金颁奖典礼在学校实验剧场举行。现场,40余名参赛学生经过活力秀、西服秀、礼服展示三个环节比拼,经评审共8人获得一等奖。“我校服装表演专业与上海火石文化、北京东方添越文化、上海英模文化等国内知名模特经纪公司建立合作交流,邀请了齐鲁工业大学教授蒋纯为同学们进行艺考专业‘把脉’,进一步提升了学生专业技能。”青岛艺术学校副校长孙鹏在致词中表示,本次大赛旨在全面检验学校服装表演专业学生专业技能水平,表彰一批素质过硬、成绩突出的学生。学校坚持“立美育人”的教育理念,通过大赛的形式不断提高学生对舞台美、艺术美的追求,同时践行“十个一”行动计划,不断丰富学生校园生活,有效提升学生综合素养。

2023年,青岛艺术学校与中升文化(青岛)有限公司设立服装表演专业“中升杯”专项奖学金,旨在鼓励服装表演专业学生们在艺术技能、文化学习、综合素养等方面不断追求更高发展目标。学校注重学生能力提升,通过“以赛促教、以赛代练、以赛促学”,鼓励学生参加专业实践,致力于推进时尚展示、时尚传播和人才培养的交流与融合,逐步实现人才培养的国际化、高端化。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于娜)



青岛艺术学校服装表演专业技能大赛圆满成功。(学校供图)